



ご挨拶

お父さん眠れてる？

風邪の効用

風邪を引かないためには

ウェルネス最新ニュース

ウェルネスが本に紹介されました



ウェルネス 通信 14号

2010年4月20日

ココロもカラダも元気、整体院
ウェルネス
代表 森崎正幸



ご挨拶

寒さもやっと一息ついたと思いますが、ここ数週間寒かったですねえ。4月17日の雪は41年ぶりで史上最も遅い日に並んでいるそうです。これだけ一日の寒暖の差があると身体の体温調節機能が狂ってしまいそうです。

そんな時は、ウェルネスへお見えのお客様はお分かりと思いますが、足浴(半身浴)とレッグウォーマーでしのいでくださいね。

お父さん眠れてる？

「お父さん眠れてる？」

3月に自殺対策キャンペーンとして、内閣府の自殺対策推進室がポスターを公開しましたが、そのキャッチコピーです。眠れない日が続く人は、うつを疑って一、と続きます。不眠⇒うつ⇒自殺とつながるからということらしいです。最近テレビや新聞などでさかんに見かけるようになりました。

しかし・・・ウェルネスにお見えの方にはこの手のキャッチコピーに乗せられないようお願いしたいと思っています。(最近やたらとOOは病気です・・・とか、何でもかんでも病気にして病院に引っ張りたい・・・と思われるようなCMが多すぎです。)

現在の国民の医療費は35兆円です。医療関係者は国をつぶす気でしょうか。

不眠でうつを疑って精神科や心療内科を受診しても、ただ抗うつ剤や睡眠薬を投与されただけで終わり、ということになるでしょう。治るの？・・・難しいでしょう。

不眠はうつという脳の病気ではありません。心配事や悩み、プレッシャーなどによって交感神経の緊張が夜になっても解けなければ眠れなくなるでしょう。うつという脳の病気というより、自律神経のバランスが乱れている症状だと思っています。まず病院に行くより先に、今抱えている心配事や悩みを誰かに打ち明け、解決することが先決でしょう。悩み事が解決し緊張が解けて自律神経のバランスが整ったら、薬を飲まなくても眠れるようになるはずですよ。又こういう人は肩や首がこっていますので整体でほぐしてあげれば眠れるようになってきます。予断ですが脳内出血なども肩や首のコリを検査してみてください。木村選手(巨人軍)の件でMRI検査が流行るかもしれませんが、きっと首や肩がガチガチにこっていたと思います。



千鳥が淵の桜です

さくら

今年も咲いたね

暖かかったり
急に寒くなったり
大変だったのに

何事もなかったように
何の苦労もなかったように
悠然と咲いて
皆を楽しませてくれたね

人生なんて
そんなに大変なこと
ないんだよ

と言わんばかりに

モリサキ

風邪の効用 (つづき)

【かぜを引かないためには】 (ちょっと時期がずれてしまいましたが…)

かぜを引かないようにするにはどうすればいいか？

毒素を溜めないこと、体を冷やさないこと、免疫力をつけることです。

まず身体に毒素を溜めないことです。毒素と言うのは自然環境、生活環境、食生活、ストレス等から発生するものです。自然環境からはまず基本的な空気です。生活環境では洗剤やシャンプーなどの経皮毒、薬、電化製品から出る電磁波など、食生活では残留農薬・食品添加物など、ストレスでは職場・家庭内による人間関係などが考えられます。しかしこれらを全てゼロにするにはサバイバルしかないというほど難しい世の中になってきました。ゼロには出来ないまでも、なるべく努力しながら生活をしてみましょう。

次に身体を冷やさないようにすることです。身体を冷やさないようにする方法としては、まず身体を冷やさないような服を着ましょう。特に下半身を冷やすような服装は避けたほうが無難です。冬は絹製の5本指靴下の上に靴下を重ね履きする方法や足首ウォーマー、レッグウォーマーなどはお勧めです。夏は冷房対策用に上着やひざ掛けなどを用意して冷えから守りましょう。

お風呂はシャワーで済ますことがないようにきちんと湯船に入りましょう。また全身浴ではなく、半身浴の方が身体の外側だけでなく芯から暖まってくるのでさらにお勧めです。体力がない方は足だけを暖める足浴という方法もありますので試してみてください。いずれも個人差はありますが1~3ヶ月ぐらいで体温が上昇してきます。

食べ物ですが、身体を冷やすものをなるべく控えるようにしましょう。身体を冷やすものとは暑い時に食べる食べ物や南方で取れる食べ物などで、漢方医学で言う陰性の食べ物のことです。冬にアイスを食べたり、冷えたビールを飲み過ぎたりするのはもっての外です。食べすぎも身体を冷やしてしまいますので注意しましょう。

後は下半身の筋肉を強化することです。足は第2の心臓と呼ばれています。心臓から足まで降りた血液を再び心臓まで上げるためには足の筋肉の助けが必要です。筋肉が衰えてくるとうまく循環できなくなってしまいます。

また夏の冷房を控えるようにしましょう。最近の冷えは夏に作られているといっても過言ではないと言われている位です。冷房対策を万全に！

とにかく毒素を溜めないような努力をして身体を温めてあげれば、本来の自然治癒力も増し、免疫力も上がってきますので、風邪を引きにくい身体になってきます。

しかし、たまには上手にかぜをひいて毒素を出してやることも大切なことですのでこちらもお忘れなく。

ココロとカラダの整体院
ウェルネス

〒330-0064
さいたま市浦和区岸町
6-1-5
SSKビル 202

電話:
(048) 831-7746

FAX:
(048) 831-7746

ホームページ
URL: e-b-wellness.com

[浦和ウェルネス](#) で検索

ブログも毎日更新して
いますのでぜひ読んでく
ださい

ウェルネスの最新ニュース

ウェルネスが「Bestセラピスト」という本で紹介されました。
3月末に関東一円で発売されています。
アマゾンなどでも4月初旬から発売されているようです。



買っていただけるとありがたいですが、中身を読みたい人はウェルネスへお見え下さい。

花粉症セラピーは3月末で終わりましたが、今年も効果ありでうれしい結果が出ています。

今年来れなかった人も来年お待ちしております。

当然皆さん薬無しで乗り切っていただいています。

ウェルネス通信は当院へお見えいただいた方のみにお送りしています。
ご不要の方はお手数ですがご連絡をお願いします。